

# COMIDAS CONECTADAS PARA LOS DESAFÍOS DE LA ALIMENTACIÓN

Un nuevo enfoque sobre la presentación de las comidas



## ¿QUÉ SON LAS COMIDAS CONECTADAS?

Las comidas conectadas son un método que comienza por darle a un niño una comida que le gusta, y luego usa pequeños cambios para llegar a una nueva comida.

Elija comidas similares en **color, textura, forma y temperatura** para pasar de la comida inicial (la comida que le gusta) a la comida como objetivo (la nueva comida)

## EJEMPLOS DE COMIDAS CONECTADAS

### PATATAS FRITAS A BANANAS

Patatas Fritas--> Tostones Fritos con Sal --> Chips de Plátano-->  
Rodajas de Banana--> Banana Entera

### PRETZELS A BASTONES DE ZANAHORIA

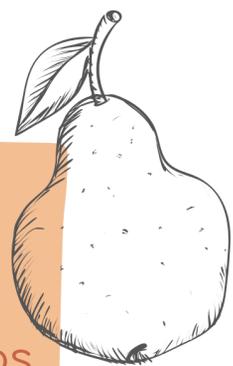
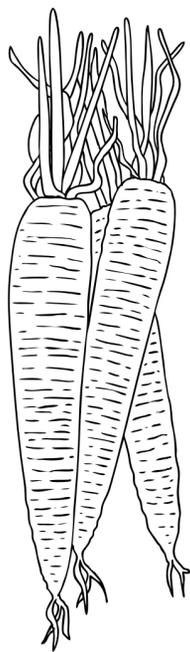
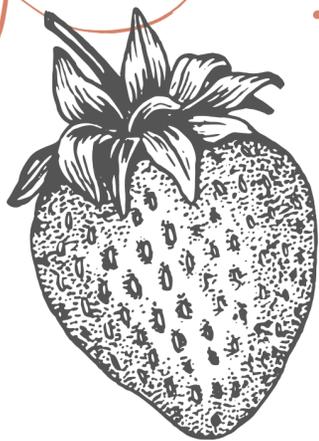
Bastones de Pretzels--> Bastones Vegetales Blancos-->  
Bastones Vegetales Anaranjados--> Bastones de Zanahoria

### NUGGETS DE POLLO A PESCADO AL HORNO

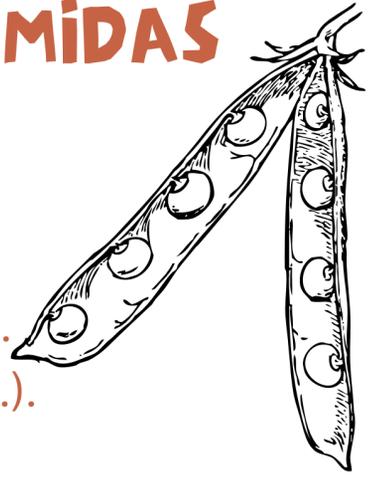
Nuggets de Pollo--> Bastones de Pescado Empanados-->  
Pescado Empanado--> Pescado al Horno

## CONSEJOS PARA TENER ÉXITO

- **Diviértase y haga un juego.** Aliente a su hijo a comer “bocados de ratón”, “bocados de aligátor”, o toque la comida con la lengua de ellos.
- Enfóquese en dar **pequeños pasos** e intente un nuevo ítem por vez.
- **¡Siga intentando!** Muchos niños tienen que probar una comida más de 10 veces antes de que comience a gustarles.
- **Minimice las distracciones** mientras su hijo está comiendo. (Por ejemplo: apague las pantallas, deje a las mascotas en otra sala, etc.).
- No presione a su hijo; **permita que decida** cuándo desea detenerse.
- **Planifique** comidas y refrigerios con **anticipación**. Permítale a su hijo saber cuándo esperar una comida o refrigerio.



# EJERCICIO DE PREFERENCIAS SOBRE LAS COMIDAS



1. Haga una lista de cada comida que su hijo comerá.
2. Divida la comida de acuerdo con su perfil sensorial:
  - Color (dorada, blanca, amarilla, verde, roja, etc.).
  - Textura (crujiente, suave, dura, adherente, blanda, etc.).
  - Temperatura (caliente, fría, a temperatura ambiente, etc.).
  - Forma (óvalo, bastón, círculo, etc.).
3. Escriba ideas de comidas con cualidades similares.

Comida Favorita	Color	Textura	Temperatura	Forma	Comidas Similares

Comience a realizar una lluvia de ideas que coincida con el perfil sensorial.

Ofrecerle comidas nuevas que sean similares a las comidas preferidas de su hijo incrementará las posibilidades de que las vuelva a probar - ¡e incluso le podrán gustar!

## PRUEBE SU PROPIA COMIDA - CONECTAD

<b>Nuggets de Pollo</b>	→	<b>Bastones de Pescado Empanados</b>	→	<b>Filete de Pescado Empanado</b>	→	<b>Filete de Pescado al Horno</b>
	→		→		→	

